



Kivaa ja mielenkiintoista kasvokkain tai verkossa.

Ideita nopsaan toteutukseen

Vertaistoiminnan kehittäjä Päivi Suuniittu

Valmiit ideat testiin

- Valikoima valmiita, helposti toteutettavia toimintaideoita testattaviksi kasvokkain tai verkossa.
- Monille sopivaa tekemistä. Osallistujiksi jäsenten lisäksi muita myös. Kenties ohjaamaankin?
- Vertaistuki voi toteutua monenlaisissa kohtaamisissa. Omat pohdinnat valmiiden ideoiden innoittamina!
- Älypuhelin toimii hyvin verkkokeskusteluissa. Voi olla iso apu yksinäisyyden mustan pilven hälventämisessä.
- Liikunnan ja keskustelun yhdistäminen toimii. Toteutusmuodot oman kiinnostukseen ja mahdollisuuksien mukaan.



Onnistuu verkossa

- Muuttolintujen kevät –sovelluksen asennus, keskustelut lintuhavainnoista.
- Niittylaikun perustaminen omalle pihalle tai muualle. Toteutuksen suunnittelu, kokemusten ja vinkkien vaihto verkossa.
- Luentojen tai podcastien kuuntelu YouTubesta ja keskustelut niistä.
- Tietoisuustaitoharjoitukset yhdessä YouTubesta kuunneltavien ohjeiden mukaan. Keskustelu koetusta.
- Levyraati, lempibiisit tai muu musiikkiaihe tuubista, kuuntelu ja keskustelut. Saa laulaa mukana!
- Kiinnostavien vieraiden jututtaminen.



Onnistuu verkossa

- Oman elämän-, osaamis- tai erätarinan jakaminen porukassa. Toisten tarinoiden myötätuntoinen kuuntelu. Keskustelu.
- Lukulaari - puhutaan luetusta: kirjoista, tarinoista, sarjiksista, kaikesta kirjoitetusta.
- Näin kirjoitin: jaetaan itse kirjoitettuja juttuja. Keskustellaan kirjoittamisesta.
- Ompeluseura – käsitöitä ja keskustelua, miksei myös musiikkia tuubista taustalle.
- Paikallisen toiminnan kehittelyä yhdessä. Toteutus eri paikkakunnilla. Kokemusten vaihto ja jalostus testanneiden kesken.
- Didgeridoon, huuliharpun tai huilun soittelu ja hyvähenkiset porinat valtakunnallisesti.



Onnistuu kasvokkain

- Muuttolintujen kevät –sovelluksen asennus, keskustelut lintuhavainnoista.
- Niittylaikun perustaminen omalle pihalle tai muualle. Yhteinen perehtyminen ja suunnittelu, vinkkien vaihto, lapiolaina.
- Luontomuistoja, retkihaaveita. Lintupöntön rakentelu, retki lintutornille yhdessä.
- Luentoja tai podcastien kuuntelu YouTubesta ja keskustelut niistä.
- Tietoisuustaitoharjoitukset YouTubesta kuunneltavien ohjeiden mukaan, keskustelut koetusta.
- Levyraati, lempibiisit tai muu musiikkiaihe tuubista, kuuntelu ja keskustelut. Saa laulaa mukana!



Onnistuu kasvokkain

- Oman elämän-, osaamis- tai muun tarinan jakaminen porukassa, myötätuntoinen kuuntelu ja keskustelu. Valokuvien katselu.
- Lukulaari - puhutaan luetusta: kirjoista, tarinoista, sarjiksista, kaikesta kirjoitetusta.
- Näin kirjoitin: jaetaan itse kirjoitettuja juttuja. Keskustellaan kirjoittamisesta.
- Ompeluseura – käsitöitä ja keskustelua, kenties musiikkia tuubista tai ääneen lukemista viihdykkeeksi taustalle.
- Parsimalla maailma paremmaksi –kurssi.
- Kirjaston palvelut tutuiksi. Yhteinen visiitti.
- Hengitysaiheisen näyttelyn suunnittelu kirjastoon. Esille kirjaston materiaaleja ja liiton oppaita. Kenties ohjelmaakin!



Onnistuu myös

- Virkeää vihreää! Kokeillaan idätystä.
- Oman kylän historiaa ja kulttuuria. Lueimme, muistelimme, tutustumme, ihmettelemme.
- Terveelliset eväät: yhteinen kauppareissu tuoteselosteita tutkien. Suurennuslasit mukaan!
- Tutustumiskäynti porukalla toisen yhdistyksen järjestämään tapahtumaan.
- Osallistuminen yhdessä kansalaisopiston avoimelle luennolle. Keskustelu kuullusta.
- Kiinnostavan dokumentin katsominen Areenasta ja jälkipuinti porukalla.
- Keskustelu- ja retkipiiri Hengähdä luonnossa –oppaan vinkkejä testaten.



Ystäväpiiri

- Vanhustyön keskusliiton kehittämän Ystäväpiiri-ryhmämallin tavoitteena on iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittyminen ja uusien ystävien löytäminen ryhmätoiminnan kautta.
- Ystäväpiiriryhmä parantaa tutkitusti osallistujien hyvinvointia, vähentää terveyspalvelujen käyttöä ja vahvistaa elämänlaatua. Ryhmien kantavia voimia ovat vertaistuki, yhteiset kokemukset, huumori ja mukava yhdessäolo. Noin 13 000 iäkästä ihmistä ympäri Suomea on ollut mukana Ystäväpiiri-ryhmissä. Osallistujista 98 % suosittelee toimintaa muille.
- Ryhmät yhdistysten ryhmiä, VTKL tukee.
- [Ystäväpiiri-toiminta - Vanhustyön keskusliitto - iäkkäiden yksinäisyys](#)

